

Even Voorstellen:

September 2012

Mijn naam is **Arjan Vreugdenhil**, ik ben 33 jaar en woon in Vlaardingen. Op 19 september ga ik trouwen met Nadine, dus bij deze een primeur voor TVR. Ik werk als onafhankelijk hypotheekadviseur bij Fundament te Vlaardingen.

Wat ik leuk vind aan triathlon is dat je kunt afwisselen tussen de verschillende disciplines. Het maakt niet uit of je aan het trainen bent voor bijvoorbeeld de marathon en het andere jaar voor lange tourtochten, voor de triathlon maakt dat je enkel sterker. Je kunt je aandacht constant verleggen. Daarbij ben ik een buitenmens. Het is heerlijk om de omgeving op vakantie per voet of per fiets te verkennen. Je proeft de omgeving en legt binnen enkele uren mooie afstanden af op plaatsen waar je met de auto niet snel komt. Tot slot is het competitieve ook erg spannend. De strijd tegen jezelf t.o.v. een jaar geleden en de wil om je constant te verbeteren werkt verslavend.

Marcel Bergwerff heeft mij destijds gevraagd om een keer te kijken wat triathlonsport was. Ik heb een aantal jaren als toeschouwer de off road bekeken en het leek me leuk om tussen die "malloten" mee te trainen. De eerste jaren heb ik heel recreatief meegedaan, 2 à 3 uur per week een uurtje sporten vond ik reeds een prestatie van formaat. Langer trainen leek mij niet heel gezond en ik beschouwde Marcel eigenlijk ook als een ongezonde sportjunk. In de loop van de jaren is dit beeld langzaam veranderd en wil ik liefst zelf elke dag bezig zijn.

Ik heb in het verleden veel gevoetbald, de laatste jaren zaalvoetbal. De laatste jaren twijfelde ik al tussen voetbal en triathlon, aangezien deze sporten elkaar behoorlijk bijten. Tijdens een wedstrijd zaalvoetbal zijn helaas mijn rechterkruisbanden en meniscus gescheurd en beschadigd. Een gelukje was dat ik gezien mijn fysiek niet geopereerd hoefde te worden. Ik heb toen wel direct de keuze voor triathlonsport gemaakt en ben gestopt met voetbal. In mijn tienerjaren heb ik nog vrij fanatiek aan full contact karate gedaan, maar de lol ging hier na een paar jaar vanaf. Tijdens wedstrijden bleek ik toch wat blessuregevoeliger dan bedacht, en elke keer weer weken uit de roulatie te zijn was niet mijn manier van sport bedrijven.

Ik ben nu in voorbereiding voor de halve triathon van Gerardmer, in de Vogezen te Frankrijk. Gezien alle hoogtemeters (1900mtr) ben ik erg benieuwd hoe dat gaat verlopen. De zwaarste weken zijn achter de rug en het is nu aftellen geblazen tot 1 september 2012. Deze triathlon ga ik met een vriend doen van triathlonvereniging de Zijl uit Leiden. Ondanks dat triathlon een individuele sport is, blijven wedstrijden en trainingen leuk om samen te doen. ***"Happiness when shared"***

Wat wil ik als laatste nog graag kwijt?

Blijf vooral genieten van het bezig zijn en wees ervan bewust dat je een fysiek hebt waar veel mensen jaloers op zijn. Doelen stellen en behalen is belangrijk, maar probeer ook te genieten van de trainingen en voorpret naar wedstrijden toe.